



# Analisis Perilaku Stres Siswa Selama Pandemi COVID-19: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama

*Analysis of Student Stres Behavior During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Junior High School Students*

**Tauhid Abdillah\*, Farida Aryani, Abdullah Sinring**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden : [tauhidabdillah0703@gmail.com](mailto:tauhidabdillah0703@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran umum stres belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 di SMPS 1 Antam. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 di SMPS 1 Antam. (3) Upaya dalam menangani stres belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 di SMPS 1 Antam. Hasil penelitian yang diperoleh dari kedua siswa yaitu: (1) Gambaran stres belajar pada kedua siswa SMPS 1 Antam banyaknya tugas yang menumpuk dan kurangnya penjelasan dari guru, adanya tekanan-tekanan, kurang yakin pada dirinya, selalu mengharapkan orang lain, tidak bisa beradaptasi dengan metode belajar online, tidak yakin dengan kemampuan dirinya, sering mengeluh ketika diberikan tugas oleh gurunya. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar dari kedua siswa faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal : Frustrasi, konflik, pressures, self-imposed. Adapun faktor eksternal : keluarga, sekolah dan lingkungan fisik. (3) Upaya yang dapat dilakukan siswa yang mengalami stres belajar pada siswa SMPS 1 Antam yaitu dilakukan dengan menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif.

**Kata Kunci** : Stres Belajar dan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

## ABSTRACT

*The main objectives of this study were to determine: (1) General description of student learning stres during the covid-19 pandemic at SMPS 1 Antam. (2) Faktors that affect student learning stres during the covid-19 pandemic at SMPS 1 Antam. (3) Efforts to deal with student learning stres during the covid-19 pandemic at SMPS 1 Antam. The results obtained from the two students are: (1) Overview of learning stres in both SMPS 1 Antam students, the number of tasks that accumulate and the lack of explanation from the teacher, the presence of pressures, lack of confidence in themselves, always expecting others, unable to adapt with online learning methods, unsure of their abilities, often complain when given assignments by the teacher. (2) The faktors that cause learning stres from both students are internal faktors and external faktors, internal faktors: frustration, conflict, pressures, self-imposed. The external faktors: family, school and physical environment. (3) Efforts that can be made by students who experience learning stres in SMPS 1 Antam students are carried out using Cognitive Restructuring techniques.*

**Keywords** : Learning Stres and Cognitive Restructuring Techniques

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Fadillah (2013) stres belajar adalah keadaan siswa yang tertekan saat belajar secara fisik dan psikologis. Stres belajar dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul. Terdapat 2 perubahan, yaitu fisik dan psikis yang dapat dilihat pada siswa yang mengalami stres belajar. Perubahan fisik misalnya gemetar, susah tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya. Sedangkan perubahan psikis seperti, suka marah-marah, mudah tersinggung, daya ingat menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain. Stres belajar yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa faktor.

Menurut Aryani (2016) faktor penyebab dari stres belajar siswa dapat bersumber dari faktor internal (internal sources) dan faktor eksternal (external sources). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi: frustrasi, konflik, tekanan, self imposed. Stres juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal meliputi: keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Barseli, dkk (2018) dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar" menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba. Dilihat dari teori kognitif, stres belajar timbul karena asumsi-asumsi yang salah kemudian sikap, keyakinan atau harapan-harapan. Sehingga menghasilkan perilaku negatif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPS 1 Antam dengan menggunakan instrumen observasi dan wawancara. Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2020 di SMPS 1 Antam terdapat dua siswa yang mengalami stres belajar, dapat diamati siswa yang mengalami stres belajar yaitu: individu mengalami gemetar, tidak dapat tidur, berdebar-debar, gugup dan keluar keringat. Hasil wawancara awal menunjukkan stres belajar yang dialami siswa dikarenakan ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, proses belajar yang kurang efektif karena tidak adanya pemberian pemahaman materi sebelumnya, desakkan orang tua

untuk mengerjakan tugas sedangkan siswa belum mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran secara daring karena siswa kurang mampu memahami penjelasan dari guru serta tidak mampu mengikuti tuntutan tugas dari guru, stres belajar yang dialami siswa akan berdampak ke prestasi akademik.

Siswa yang mengalami stres belajar sulit diminta untuk belajar, lebih memilih bermain dari pada mengerjakan tugas dan susah bangun pagi. Selain itu, hal ini juga dikuatkan dengan hasil wawancara dengan wali kelas siswa tersebut. Mengatakan bahwa siswa tersebut juga mengalami perubahan perilaku seperti yang awalnya aktif di kelas belakangan menjadi pasif, jarang mengumpulkan tugas tepat waktu bahkan tidak sama sekali, sedangkan pada semester-semester sebelumnya termasuk dalam kategori anak yang rajin.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Pengertian Stres Belajar

Menurut Looker dan Gregson (Hasibuan, 2019) stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan belajar dilingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar. Menurut Oon (Barseli, dkk, 2018) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit dan akan berpengaruh pada proses belajar.

Pendapat lain dikemukakan oleh Smith dan Aryani (Riswandi dan Asmarita, 2019) Stres belajar yang dialami siswa adalah terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa memersepsikan sekolah. Menurut Chaplin (Fadillah, 2013) stres juga adalah suatu keadaan tertekan dalam belajar, baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Nuzulul (2013) Stres merupakan gejala psikologi yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, dimana setiap individu pasti pernah mengalaminya. Gejala-gejala perilaku yang utama dari

stres salah satunya adalah menurunnya prestasi belajar dan produktivitas seseorang.

## 2.2. Ciri-Ciri Stres Belajar

Adapun ciri-ciri dari stres belajar menurut Hans Selye (Nurchayani, 2016) adanya perubahan fisik dan psikis meliputi:

Perubahan fisik seperti:

- 1) Individu mengalami gemetar
- 2) Tidak dapat tidur
- 3) Berdebar-debar
- 4) Gugup
- 5) Keluar keringat

Sedangkan perubahan psikis seperti:

- 1) Emosi, gejala emosi antara lain marah-marah, mudah tersinggung.
- 2) Intelektual, gejala intelektual antara lain mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi
- 3) Interpersonal, gejala interpersonal antara lain kepercayaan pada orang lain menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain.

## 2.3. Faktor-Faktor Stres Belajar

Menurut Aryani (2016) Adapun faktor-faktor stres belajar bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal:

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

- 1) Frustrasi  
Frustrasi terjadi Ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu  
Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.
- 2) Konflik  
Konflik terjadi Ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk berespons simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan.
- 3) Pressres (Tekanan)  
Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun diluar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak. tekanan sehari-hari diluar diri seperti banyak PR,

tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres pada siswa.

- 4) Self-Imposed  
Self-Imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri

Stres yang berkaitan dengan faktor eksternal:

- 1) Keluarga  
Berbagai kondisi didalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah dikemudian hari.
- 2) Sekolah  
Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua, 1. Tekanan akademik meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar. 2. Tekanan sebaya, berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres belajar.
- 3) Lingkungan Fisik  
Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar karena cuaca panas, berada dilingkungan yang padat dan sesak.

## 2.4. Dampak Stres Belajar

Adapun dampak dari stres belajar siswa menurut Aryani (2016):

- 1) Pikiran dan stres  
Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi.
- 2) Stres dan perilaku  
Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih, atau depresi, dan amarah.

- 3) Stres dan emosi  
Salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respons yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut.
- 4) Faktor internal
  - a) Stres atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan atau menggunakan media sosial dari internet.
  - b) Kurangnya kontrol diri, orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Seorang anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
  - c) Kurangnya kegiatan. Mengganggu merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan, dengan begitu tidak ada kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- 5) Faktor Eksternal
  - a) Kurang mendapatkan perhatian, tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian ditempat lain.
  - b) Gaya hidup, mengikuti tren karena semakin maraknya pengguna dilingkup masyarakat yang awalnya hanya coba-coba dan akhirnya keterusan
  - c) Lingkungan, Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga perilaku, ketika saat disekolah bermain dengan teman-temannya itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya yaitu meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet dirumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.
  - d) Pola asuh, pola asuh orang tua merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perilaku seseorang, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena

kesalahan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (natural setting); disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus, Menurut Yin (Tohirin, 2012;20) studi kasus adalah salah satu metode penelitian bidang ilmu-ilmu sosial. Lebih jelasnya, Robert K. Yin (Tohirin, 2012;20) mengatakan:

Studi kasus adalah suatu inkuri empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks tak tampak dengan tegas, dan dimana multisumber bukti dimanfaatkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus terhadap dua siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar siswa dalam masa pandemi covid-19. Penelitian ini dilakukan secara mendalam untuk menemukan gambaran-gambaran serta faktor-faktor penyebab stres belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 untuk kemudian dapat dilakukan perencanaan penanganan dengan melaksanakan atau memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk menangani stres belajar siswa.

#### 3.2. Kehadiran Peneliti

Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-

alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

### 3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah dua siswa yang berinisial TM dan NA yang merupakan siswa SMPS 1 Antam. Kedua siswa tersebut ditetapkan sebagai kasus karena dari hasil studi pendahuluan siswa yang berinisial TM dan NA, menunjukkan gejala-gejala stres belajar secara fisik seperti sulit tidur, gugup, gemetar, sering kali keluar keringat. Sedangkan secara psikis TM dan NA menunjukkan gejala emosi seperti: Marah-marah, mudah tersinggung, intelektual seperti: mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan in terpersonal seperti: kurang percaya sama orang lain, senang mencari kesalahan orang lain. Siswa tersebut akan menjadi informan primer sedangkan guru, guru mata pelajaran dan kepala sekolah di tetapkan sebagai informan sekunder.

### 3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPS 1 Antam yang terletak di Jl. Jend. Sudirman jalan pomros Pomalaa-Bombana, Kec. Pomalaa, Kab. Kolaka, Sulawesi Tenggara. Sekolah yang dipilih karena bisa menerima calon peneliti untuk observasi di SMPS 1 Antam, selain itu karena berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti bahwa terdapat siswa yang mengalami masalah stres belajar.

### 3.5. Sumber Data

#### 1) Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai stres belajar di SMPS 1 Antam, yaitu dengan wawancara terhadap dua siswa SMPS 1 Antam.

#### 2) Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan teman dekat untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara

langsung dengan dua orang siswa SMPS 1 Antam.

### 3.6. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen kunci yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

#### 1) Wawancara

Melalui Teknik ini, peneliti menjalin hubungan dengan siswa dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Selanjutnya dengan wawancara siswa, juga dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena, apa saja yang menjadi permasalahan sehingga siswa mengalami stres belajar.

Teknik penelitian dengan metode wawancara langsung dalam bentuk tanya jawab kepada siswa. Selain wawancara dengan siswa juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, orang tua dan teman dekat.

#### 2) Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar dengan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian.

Adapun yang diamati pada saat proses observasi berlangsung disekolah adalah mengalami stres belajar dalam masa pandemic covid-19. Observasi menggunakan skala dengan kategori "Ya dan Tidak".

#### 3) Dokumentasi

Beberapa yang akan dijadikan sumber dokumentasi pada penelitian ini diantaranya adalah absensi siswa tersebut, dokumen-dokumen tentang layanan-layanan bimbingan dan konseling yang telah dan akan dilaksanakan, dan absensi siswa itu sendiri, serta dokumentasi berupa foto-foto selama proses penelitian.

### 3.7. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Miles and Huberman (Sugiyono, 2016) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

- 1) Data Reduction (Reduksi data)  
Data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Adapun data yang direduksi hanya yang berkaitan dengan stres belajar.
- 2) Data Display (Penyajian data)  
Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan display data adalah memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.
- 3) Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan)  
Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).

### 3.8. Pengecekan dan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan member check.

- 1) Triangulasi  
Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.  
Triangulasi sumber, bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data

yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan subjek yang diteliti seperti kepada orang tua, dan sahabat/teman dekat. Hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan subjek untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

Triangulasi metode atau triangulasi teknik dengan membandingkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan data yang diperoleh melalui observasi. Setelah peneliti memperoleh data dari subjek penelitian melalui wawancara, maka peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dan subjek. Pengamatan diupayakan tidak diketahui dan disadari oleh subjek agar tingkah laku yang ditampilkan sesuai dengan fakta yang sebenarnya dan apabila terdapat ketidaksesuaian antara hasil observasi dan hasil wawancara, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan subjek untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

- 2) Member Check  
Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

### 3.9. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

- 1) Tahap Sebelum ke Lapangan  
Kegiatan penentuan fokus, penyesuaian paradigma dengan teori peninjauan alat penelitian, mencakup observasi lapangan dan permohonan izin kepada subjek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan usulan penelitian.
- 2) Tahap Pekerjaan di Lapangan  
Mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar. Data tersebut diperoleh dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.
- 3) Tahap Analisis Data  
Analisis data baik yang diperoleh melalui wawancara, observasi maupun dokumentasi pada siswa tersebut. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data yang didapat dan metode perolehan data sehingga data benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.
- 4) Tahap Penulisan Laporan  
Kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk meminta saran-saran.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan baik itu dari segi Pendidikan maupun dari segi lingkungan, sehingga siswa kebanyakan mengalami stres dalam belajar.

Hasil penelitian terhadap dua subjek yaitu TM dan NA menunjukkan stres belajar. Stres belajar yang dialami TM adalah gelisah Ketika menghadapi tugas yang menumpuk, banyaknya tugas dan kurangnya penjelasan dari guru, kurang yakin terhadap dirinya Ketika menghadapi tugas, adanya tekanan dari orang tua dan orang tua tidak mengetahui kondisi yang dialaminya, selalu menyontek dalam mengerjakan

tugas, lebih mementingkan mementingkan bermain game dari pada mengerjakan tugas yang diberikan, sering kali marah-marah tidak jelas, mencari-cari kesalahan orang lain. Adapun stres belajar yang dialami NA adalah banyak tugas yang menumpuk dan tidak bisa pula beradaptasi dengan pembelajaran online, tidak mampu menyesuaikan tugas dengan sendiri Ketika diberi tugas dirumah, selalu mengharapkan orang lain, tidak yakin dengan kemampuan dirinya, selalu menyontek sama temannya, Ketika diberi tugas selalu mengharapkan bantuan dari orang lain.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Menurut Oon (Kurniawati, 2015) yang menyatakan bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Selain itu, hasil penelitian dari Arifin (2018) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya.

Kasus stres belajar tidak serta merta langsung terjadi, akan tetapi ada beberapa komponen yang mempengaruhi terjadinya stres belajar. Stres belajar diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Pada konseli TM dipengaruhi oleh faktor internal yaitu tugas sekolah yang terlalu rumit sehingga TM kemudian tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, tugas menumpuk TM merasa terbebani ketika menghadapi tugas yang banyak sehingga lebih mementingkan dalam bermain game online bersama dengan temannya, memaksakan dalam mengerjakan/ menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya. Adapun TM dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu kurangnya bimbingan dari orang tua dikarenakan orang tua sibuk dengan kesibukannya sendiri, kemampuan guru dalam memberikan tugas dalam artian bahwa guru tidak mengerti akan keadaan yang dialami siswa sehingga siswa mengalami stres ketika diberikan tugas yang banyak, kondisi ruang belajar yang tidak kondusif karena ketika TM sedang belajar kemudian datang tamu TM langsung pindah ke kamar dan bermain game, jangkauan jaringan yang kurang stabil kadang jelek kadang bagus pada saat proses belajar TM terkadang tidak memasuki proses pembelajaran karena faktor jaringan yang

menghalanginya.

Sementara itu pada subjek NA, sebagai korban yang dilakukan subjek NA dipengaruhi oleh faktor internal yaitu tidak antusias dalam proses pembelajaran, ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas karena biasanya NA melihat pekerjaan dari temannya, sanksi yang diberikan oleh gurunya ketika telat atau tidak mengerjakan tugas kemudian diberikan tugas tambahan yaitu merangkum materi atau tugas tambahan, kondisi keluarga yang tidak pernah memperhatikan anak dalam proses pembelajaran atau tidak membimbing anak ketika belajar, teman sebaya yang menjadikan dirinya pula stres dalam belajar karena dipengaruhi oleh teman-temannya ketika tidak mengerjakan tugas, fasilitas belajar yang tidak ada dalam anak sehingga anak malas dalam belajar di rumah, tidak mampu beradaptasi dalam belajar online karena biasanya NA menyelesaikan tugas karena menyontek dengan temannya tidak yakin dengan jawaban pada dirinya itu kemudian ketika diberikan tugas rumah atau tugas pribadi dan tidak boleh sama maka NA tidak mampu menyelesaikannya.

Sedangkan menurut Oon (Kurniawati, 2015) menyatakan bahwa stres belajar diakibatkan oleh faktor internal dan eksternal yaitu pola pikir, individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi stres mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres belajar pada TM dan NA adalah faktor internal dan eksternal yang dimiliki oleh TM dan NA. oleh karena itu peneliti kemudian memberikan penanganan dengan menggunakan Teknik restructuring kognitif, yaitu dengan mengubah pikiran-pikiran atau keyakinan negative menjadi positif.

proses pemberian bantuan dilakukan melalui 6 langkah yaitu (1) memberikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur yang digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri negatif dapat mempengaruhi perilaku, (2) mengidentifikasi pikiran konseli kedalam situasi masalah yang dilakukan untuk

menganalisis pikiran konseli kedalam situasi yang mengandung tekanan yang mampu menimbulkan munculnya stres belajar, (3) pengenalan dan pelatihan coping thought yang bertujuan untuk memberikan kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak/ menyalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif, (4) peralihan pikiran negative ke coping thought yang bertujuan untuk memberikan Latihan menghentikan pikiran negative kemudian mengarahkan pada pikiran netral positif dan tegas pada diri sendiri, (5) pengenalan dan Latihan penguat positif yang dilakukan dengan cara konselor yang memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif, (6) evaluasi diri yaitu meminta konseli untuk menjelaskan hasil Latihan yang telah dialami, manfaat yang dirasakan, dan mengetahui perubahan yang terjadi pada konseling.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa stres belajar yang dialami TM dan NA berkurang. Hal ini ditunjukkan dengan tanggapan atau respon yang positif yang dikemukakan oleh konseli TM dan NA pada tahap evaluasi yang diberikan oleh peneliti. Adapun perubahan pada konseli TM yaitu konseli mencoba untuk mengerjakan tugas meskipun banyak tugas yang diberikan oleh gurunya, konseli TM mulai berpikir positif ketika menghadapi masalah, konseli TM mulai mencoba untuk tidak mengharapkan orang lain dan konseli TM berusaha untuk mengurangi dalam bermain game online. Adapun perubahan pada konseli NA yaitu konseli mencoba untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran online, konseli mencoba untuk yakin dengan dirinya bahwa sebenarnya saya bisa, konseli mencoba untuk tidak mengharapkan orang lain

## 5. KESIMPULAN

- 1) Gambaran stres yang dilakukan TM dan NA adalah (1) gelisah ketika menghadapi tugas yang menumpuk, (2) banyaknya tugas dan kurangnya penjelasan dari guru, (3) kurang yakin terhadap dirinya ketika mengerjakan tugas, (4) Lebih mementingkan bermain game, (5) Suka mencari-cari kesalahan orang lain.
- 2) Faktor yang mempengaruhi stres belajar TM dan NA yaitu (1) tugas sekolah yang terlalu rumit sehingga



TM dan NA tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, (2) merasa terbebani ketika menghadapi tugas yang banyak, (3) tidak mampu menyelesaikan tugas yang terlalu banyak oleh gurunya.

- 3) Penanganan stres belajar pada konseli dilakukan dengan menggunakan Teknik restructuring kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu rational treatment, identifikasi pikiran kedalam situasi, pengenalan dan Latihan coping thought, peralihan pikiran negatif ke coping thought, Latihan penguat positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran kedua konseli dari irasional ke rasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. A. 2018. Meminimalisir Stres Belajar siswa melalui Teknik Mediasi Hening. *Jurnal*. Vol. 02. No. 1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Khairun
- Aryani, Farida. 2016. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseli Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy, A. N, Nurihsan, J. A. dan Yudha, S. E. 2017 Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping siswa Berbakat. *Jurnal*. Vol. 1. No. 2. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia
- Barseli, M, Ahmad, R dan Ifdil, I. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 1. No. 1. Universitas Putra Indonesia YPTK Padang dan Universitas Negeri Padang.
- Ellis, A. dkk. 2018. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York; Springer Publishing Company.
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pusat Pelajar.
- Fadillah, Rina. E. A. 2013. Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal*. Vol. 1. No. 3. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Gaol Lumban, T. N. 2016. TEORI Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Jurnal*. Vol. 24. No. 1. Psikologi. Nation Taiwan Ocean University
- Hasibun, Daniel. T. M. 2019. Hubungan Stres Belajar dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Menjalani Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh. *Jurnal*. Vol. 2. No. 1. Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKES Murni Teguh.
- Karneli, Yeni, dkk. 2019. Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal*. Vol. 4. No. 2. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang
- Kurniawati, Fitria. 2015. Perbedaan Stres Belajar siswa dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 di SMA Kabupaten Klaten. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). Nomor 4. Tahun 2020. 24 Maret 2020. Jakarta.
- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohindi, UI-Press.
- Nurchayani, I dan Fauzan, L. 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar siswa SMA. *Jurnal*. Vol. 1. No. 1. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Nursalim, Muh. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nurmaliyah, Faridah. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol. 2. No. 3. Konselor SMA Laboratorium UM.
- Rahmi, Nuzulul. 2013. Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA 2011/2012. *Jurnal*. Vol. 2. No. 1. Stikkes U' Budiyah Banda Aceh.
- Sadikin, A dan Hamida, A 2020. Pembelajaran Dari di Tengan wabah Covid-19. *Jurnal*. Vol. 6. No. 2. Ilmiah Pendidikan Biologi. FKIP Universitas Jambi.

- Sanyata, S. 2012. Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioral dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*. Vol. VII. No. 14 (Juli 2012), Hal. 1-11
- Satgas-Covid-19. November. 2020.  
<https://www.covid19.go.id/>
- Sugiono. 2012. Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Tajiri, H. 2012. Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Seksual Remaka (Studi Terhadap Siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Bojongsoang Kabupaten Bandung). Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Tohirin. 2012. Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Purwoto, A. dkk. Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Jurnal of Education Psychology and Counseling*. Vol. 02. No. 01. Universitas Pelita Harapan.
- Yaqoub, A.M., dan Arjadi, R. 2017. Stres Management. Laporan Penelitian. Perhimpunan Pelajar Indonesia Groningen.